

Persönlich: Oksana Seliutina

«Da wir Vereine in der Ukraine nicht kennen, wird dies wohl eine neue Erfahrung für mich sein»



Oksana Seliutina (in der Mitte) beim Turnen am vitaswiss-Stand an der HealthEXPO in Basel. Foto: Fabrice Müller

Kurz nach dem Angriffskrieg ist Oksana Seliutina mit ihrer Tochter aus der Ukraine in die Schweiz geflüchtet. In der Sektion Laufental-Thierstein gibt sie Kurse für funktionelle Gymnastik und wurde kürzlich in den Vorstand gewählt.

Mittlerweile konnte auch ihr Mann die Ukraine verlassen, sodass die Familie

wieder komplett ist. Oksana beherrscht die deutsche Sprache recht gut und ist stets bemüht, Neues dazu zu lernen.

Du bist etwa seit einem Jahr in der Schweiz. Wie gut hast Du Dich eingelebt?

Oksana Seliutina: Ich bin sehr froh, in der Schweiz leben zu dürfen. Mir gefällt es in diesem Land, weil die Menschen sehr offen sind und das Land auch

landschaftlich viel zu bieten hat. Mittlerweile habe ich mich gut eingelebt. Ich schätze Disziplin und Regeln, was ich in der Ukraine in vielen Bereichen vermisste.

«Mir gefällt es in diesem Land, weil die Menschen sehr offen sind und das Land auch landschaftlich viel zu bieten hat»

Konntest Du in der Schweiz Fuss fassen?

Ja, ich habe eine Ausbildung im Sportbereich, und es gibt überall Leute, die gerne Sport treiben. Bereits gebe ich in verschiedenen Studios Trainings wie Pilates, Stretching, Krafttraining, Crossfit und bei vitaswiss funktionelle Gymnastik.

Was hast Du vorher in der Ukraine gemacht?

Ich war zuletzt Trainerin in verschiedenen Bereichen als Gruppen-Instruktorin und Fitness-Trainerin in einem Fitnesscenter in Bila Zerkwa. Die Ausbildung hatte ich in Donetsk gemacht und dort kurzzeitig gearbeitet.

Du stehst ja auch in Kontakt mit der vitaswiss Sektion Laufental-Thierstein.

Welche Aufgaben hast Du dort übernommen?

Im Wechsel mit einer bestehenden Leiterin leite ich eine Gruppe in funktioneller Gymnastik. Für mich ist dies eine Herausforderung, da ich bisher eher jüngere Gruppen leitete und Menschen in ihrem Training aufbaute. An der Generalversammlung vom 5. Mai wurde ich in den Vereinsvorstand gewählt. Da wir Vereine in der Ukraine nicht kennen, wird dies wohl eine neue Erfahrung für mich sein.

Welche Wünsche und Pläne hast Du für die Zukunft?

Ich habe zwar eine umfassende Ausbildung in Pilates, möchte nun jedoch ein weiteres Studium auf der Grundlage von «Lolita's Legacy» absolvieren. Allerdings wird diese Ausbildung im deutschsprachigen Raum nicht angeboten. Mein Ziel ist es, Menschen ihre körperlichen Fehlhaltungen aufzuzeigen und ihnen helfen, sich zu verbessern. Denn Fehlhaltungen sehen nicht nur unvorteilhaft aus, sondern verursachen Verspannungen und schliesslich auch Schmerzen. So möchte ich mit Übungen den Menschen zu einer geraden und aufrechten Körperhaltung verhelfen.